

給食だより 3月

令和8年3月 大島中学校

3月の目標 給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



給食から、どんなことを学びましたか？

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに〇をつけましょう。

<p>食事の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べる事ができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組合せがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p>
<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>脂質や食塩のとり過ぎに気をつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>

1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日</p> <p>◆春分の日(春のお彼岸)◆</p> <p>ほともち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	---	---

3月の給食について

- ★旬の食材を取り入れています。
【菜の花、キャベツ、にら、たけのこ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー】
- ★ひな祭りにちなんだ料理を取り入れています。
【五目ちらし寿司、三色ゼリー】

今月の減塩ポイント

～おいしく減塩を続けるために～

これまで給食だよりでは、おいしく減塩するためのポイントをお伝えしてきましたが、皆さんは、普段の食生活の中でも、減塩を意識することができたでしょうか。1年を振り返り、減塩のポイントについて確認しましょう。

★選ぶときのポイント

- ・加工食品の塩分量に気をつけよう!
- ・減塩調味料や食品に上手に利用しよう!

★作るときポイント

- ・酸味を利用する(酢やレモン汁など)
- ・辛みや風味を利用して味のアクセントに!
- ・香辛料(カレー粉、唐辛子、こしょう、わさび、からしなど)
- ・香味野菜(にんにく、しょうが、大葉、ねぎ、ハーブなど)
- ・だしうま味を利用する(昆布、かつお節、干しいたけなど)
- ・汁物は具だくさんに!

★食べるときのポイント

- ・ラーメンなどの、種類の汁は全部飲まない!
- ・調味料(しょうゆやソース)は「かける」よりも「つける」

減塩は無理なく続けることが大切です!
できることから
はじめてみましょう!

美味しく減塩♪
おいしく
美味しくおレシビ

スラッピージョー

<1人当たり>
エネルギー 112kcal
食塩相当量 0.5g

【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉 120g
- ・大豆水煮 40g
- ・玉ねぎ 約1/2個
- ・人参 約1/4本
- ・ピーマン 20g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・トマト(缶) 50g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・赤ワイン 小さじ4
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンは、粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ さらに、①で切った食材を加えて炒め、トマト(缶)と水煮大豆を加えて加熱する。
- ④ 食材に火がとおったら、②の調味料を加え、仕上げる。

スラッピージョーとは？

ミートソース風に味付けしたひき肉を、パンズやコッパパンなどに挟んで食べる、アメリカ発祥の料理で、日本の学校給食でも、長年親しまれています。

★ おすすめ ★
お好みで、にんにくやチリペッパー等を加えると、味にアクセントが加わります!